

L'hiver est là, «sortez» votre home-trainer!

Amis Cyclos bonjour, pour la trêve hivernale, je vous propose d'aborder la pratique du home-trainer.

C'est l'hiver, il fait froid, il pleut, il faudrait aller rouler !... Quand la vie professionnelle et familiale vous laisse de moins en moins de temps pour organiser une sortie, il vous reste la solution du home-trainer.



Je passe sous silence le vélo d'appartement qui n'est pas vraiment l'outil convenable pour les cyclos randonneurs ou sportifs que vous êtes.

Aujourd'hui les home-trainer sont de plus en plus performants, ergonomiques et désormais connectés. Les home-trainer les plus basiques permettent d'utiliser son propre vélo fixé à même l'appareil. Pas besoin de modifier quoique ce soit à vos réglages ou à la cassette. En effet la roue arrière qui se fixe sur un axe, repose sur un petit rouleau afin de limiter le bruit et de modifier la résistance. Ce type d'appareil est le moins onéreux et je vous le recommande.

Vous pouvez régler votre effort à pédaler soit par le système de frein du rouleau entraîné soit directement en changeant de braquet, ce qui après un temps d'adaptation devient extrêmement pratique. La roue arrière étant sur élevée, il convient de glisser une petite cale pour récupérer l'horizontalité.

La gamme au-dessus, les home-trainer connectés sont des bijoux de technologie qui associent les efforts ressentis avec un visuel de parcours sur écran TV. On peut même télécharger des programmes pré-préparés reproduisant exactement la difficulté de l'ascension du Mont Ventoux ou de l'Alpe d'Huez. On peut même y intégrer la résistance au vent...

Bien, après ce tour d'horizon, je vous propose quelques séances d'entraînement bien au chaud sur votre home-trainer basique.

Sachez qu'en termes d'énergie dépensée une heure de home-trainer équivaut à deux heures de sorties, mais à l'intérieur l'inconvénient essentiel de ce mode d'entraînement reste la transpiration, comme il n'y a pas de déplacement, ni de ventilation la sudation est très forte. Pensez à bien vous hydrater d'une part et à protéger le cadre du vélo des gouttes de sueur d'autre part. Des accessoires existent pour protéger le vélo ou le tapis persan du salon mais une simple serviette peut suffire.

Vos séances d'entraînement ne doivent pas se répéter par monotonie. Vous devez les varier avec des objectifs distincts de vélocité, d'effort et d'endurance. Chacune des séances doit durer entre 45 min et 1h15, il est inutile d'aller au-delà. Ne pas oublier que chaque séance doit débiter par 15 min d'échauffement (petit plateau) et se conclure par 10min de retour au calme.

Pour les **séances de vélocité**, il faut tourner les jambes entre 90 et 110 tpm, soit sur le petit plateau soit sur un niveau résistance au rouleau faible.

Pour les **séances de force**, il faut se positionner sur un grand développement et une cadence de pédalage faible (40 à 50 tpm) avec un ressenti de travail en puissance d'intensité élevée.

Pour les **séances d'endurance**, il est préférable de s'équiper d'un cardiofréquencemètre pour travailler sur des temps longs à 70 ou 80 % de votre FC maximale. Le nombre de séries pourra être adapté à votre niveau de pratique et de votre expérience dans ce type de travail.

De plus, vous pouvez agrémenter vos séances par des entraînements spécifiques pour la montagne. Une préoccupation essentielle votre position, il faut surélever la roue avant pour reproduire l'inclinaison du vélo sur la route. Cela aura une répercussion sur votre posture, vous allez glisser sur l'arrière de votre selle, tirer sur le cintre et pédaler un peu plus en avant ! Pour obtenir l'équivalence d'une pente à 8 % placer une cale de 8 à 9 cm sous le support de votre roue avant. L'idéal est d'utiliser le petit plateau comme en montagne. Finalement c'est assez ludique, même si vous restez incliné sur le vélo, cela vous obligera à changer de braquets régulièrement, l'altitude en moins ! ...

Dernières consignes : deux choses, pensez à boire avant, pendant et après, et, pour rendre le moment le plus agréable possible, pédalez en musique, en écoutant la radio ou en regardant une vidéo.

Bonne saison hivernale.